

体の部位から探す

- 髪
- 目
- 肌
- 歯と口
- 喉
- 胃腸
- 骨と関節
- 尿路
- 血管
- 心臓
- 臀部と腰
- 腎臓

症状から探す

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー
- 体重管理
- 血圧
- 消化器系の問題
- 骨と関節
- 栄養とライフスタイル
- 性感染症
- 機能障害（EDと早漏）

ニュース

海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説

品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿

5月 06, 2026 トラネキサム酸の副作用とリスクを解説

5月 05, 2026 虚血とは？原因・症状・治療をわかりやすく解説

5月 05, 2026 髪にいい食べ物まとめ！薄毛・抜け毛対策に役立つ食事ガイド

5月 04, 2026 首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント

5月 03, 2026 血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

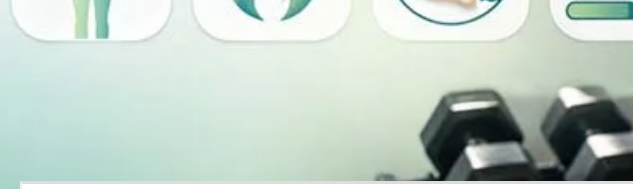
主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

体脂肪率を減らす方法

完全ガイド



体重管理

体脂肪率を減らす方法—完全ガイド

4月 12, 2026 - By Dr. Ammu Muraledharan

体重は減っているのに体脂肪がなかなか減らない、と感じていませんか？あるいは、何週間も運動しているのに体脂肪率が下がらない、と悩んでいるかもしれません。同じ悩みを抱えている人は少なくありません。

多く人は体重計の数字ばかりに目を向けがちですが、体重だけでは本当の変化は見えにくいものです。体脂肪率を下げることは、単に体重を落とすのではなく、体型を整え、代謝を高め、健康状態の改善にもつながります。

このガイドでは、筋力トレーニング（筋トレ）を中心に、科学的に裏付けられた体脂肪の落とし方をご紹介します。あわせて、脂肪の蓄積を抑えるための具体的な生活習慣についても整理していきます。

目次 (もくじ)

1. 体脂肪率が示すもの
2. 脂肪減少における筋力トレーニングの役割
3. 有酸素運動：脂肪燃焼を補う役割
4. 本当に効く食事習慣
5. よくあるつまづきと対処法
6. まとめ
7. よくある質問
8. 参考文献
9. 免責事項

体脂肪率が示すもの

体脂肪率とは、体重に占める脂肪の割合を、骨、水分、筋肉などと区別して示した指標です。単なる体重よりも、体の健康状態を把握しやすい指標とされています。

特に内臓脂肪が多いと、心疾患、ホルモンバランスの乱れ、糖尿病などのリスクが高まります。一方で、脂肪が少なすぎると、エネルギー不足や免疫機能の低下につながるおそれがあります。

一般的には、男性は10〜21%、女性は20〜30%が一つの目安とされています。現在の自分の体脂肪率を把握することで、脂肪を減らすためのアプローチを自分に合った形に調整しやすくなります。

脂肪減少における筋力トレーニングの役割

筋トレが重要な理由

脂肪を落とすには有酸素運動だけでよいと考えられがちですが、体脂肪率を落とすには筋力トレーニングも非常に有効です。筋肉は安静時にも多くのエネルギーを消費するため、筋肉量が増えると基礎代謝が高まります。その結果、運動していない時間でも自然と脂肪が燃えやすい状態が維持されます。

腕立て伏せ、デッドリフト、スクワットなどの複合種目を取り入れると、複数の筋肉を同時に鍛えることができ、消費カロリーの増加や内臓脂肪の減少にもつながります。

内臓脂肪を減らすための筋トレ

- 週に2〜3回、大きな筋肉群を中心にトレーニングする
- 重い負荷で回数少なめの日と、中程度の負荷で回数多めの日を交互に行い、筋肉に刺激を与えながら脂肪燃焼を高める
- フリーウエイト、自重トレーニング、マシンをバランスよく取り入れる

こうした実践的なポイントを押さえることで、体脂肪率の低下を目指しながら、筋肉量の減少を防ぐことができます。

有酸素運動：脂肪燃焼を補う役割

筋トレが筋肉をつくる一方で、有酸素運動は脂肪を燃やす働きがあります。ジョギング、水泳、サイクリング、早歩きなどの活動は、体脂肪を落とすうえで有効です。

押さえておきたいポイント

1. 1回30〜60分を目安に、週4〜5回行う
2. 高強度の運動を間隔的に取り入れ、消費カロリーの増やす
3. 息がやや弾む程度の中強度で継続する

有酸素運動は筋力トレーニングと組み合わせることで相乗効果が生れます。有酸素運動で脂肪減少を後押しし、筋肉量の維持・増加によって消費エネルギーが高まる、という好循環が期待できます。

本当に効く食事習慣

体脂肪を減らす土台となるのは食事です。運動をしても、知らないうちにカロリーを摂りすぎていたり、食事のタイミングが悪かったりすると、体脂肪は思うように減りません。

バランスのよい高たんぱくな食事

- 卵、鶏肉、大豆製品、魚など、たんぱく質を多く含む食品を優先する
- 食物繊維が豊富な野菜や全粒穀物を取り入れ、満腹感を高める
- 砂糖の多い飲み物、過剰な炭水化物、だらだらとした間食は控える

カロリー管理

- 満腹になるまで食べず、腹八分目を心がける
- カロリー計算に振り回されない範囲で、摂取量を把握する。

こうした取り組みは、安全に体脂肪を減らすうえで役立つだけでなく、筋肉の維持や成長にもつながります。

よくあるつまづきと対処法

体重は減るのに体脂肪が減らない

慌てる必要はありません。「体重が減っているのに体脂肪が減らない」と感じる場合、水分や筋肉が減っていて、肝心の脂肪があまり減っていない可能性があります。そんなときは次の点を見直してみてください。

- 脂肪を落とすための筋力トレーニングが十分にできているか確認する
- 体組成計などで、体脂肪や筋肉量の変化を継続的にチェックする
- 極端なカロリー制限は避ける（筋肉量の減少につながりやすいため）

体脂肪が全然下がらない（停滞している）

体脂肪そのものがなかなか落ちない場合は、生活習慣の影響が関わっていることもあります。ストレス、睡眠不足、日中の活動量の少なさなど重なると、脂肪が落ちにくい状態になりやすくなります。そんなときは次の点も意識してみてください。

- 毎晩7〜9時間の睡眠をとる
- 座りっぱなしを避け、こまめに立ち上がって体を動かす
- こまめに水分補給を行い、代謝を保つ

こうした小さな習慣の積み重ねが、長期的な変化につながっていきます。

なお、必要に応じてお薬ジョップのようなオンライン通販や個人輸入代行サービスなどを活用して体脂肪対策用の製品や医薬品購入を検討することもあるかもしれませんが、まずは食事・運動・生活習慣の見直しを優先する姿勢が基本となります。

まとめ

体脂肪率を下げるには、筋力トレーニング、適切な食事、有酸素運動を組み合わせた総合的な取り組みが欠かせません。筋肉量を増やして維持すること、健康的な生活習慣を続けること、消費カロリーを確保して脂肪の蓄積を抑えることを意識しましょう。

体脂肪を無理なくコントロールするには、何よりも「じっくり取り組む姿勢」が大切です。着実な進歩目標に、焦らず取り組んでいくことが結果につながります。

小さな一歩から始め、変化を記録し、体の見た目や調子の良さといった前向きな変化をきちんと認識していきましょう。ここで紹介したポイントを実践すれば、ここで紹介したポイントを実践することで、無理のない形で体を引き締めながら脂肪を減らし、健康状態を高めていくことができます。

よくある質問

Q1：筋力トレーニングだけで体重を落とすことはできますか。

A1：はい、筋トレだけでも体重を落とすことは可能です。ただし、脂肪燃焼をより高めるには、適切な食事や有酸素運動と組み合わせるほうが効果的です。

Q2：体重は減っているのに体脂肪が減らないのはなぜですか。

A2：脂肪ではなく、水分や筋肉が減っている可能性があります。脂肪を落とすつつ筋肉を維持するには、筋トレをきちんと行い、脂肪燃焼を意識した運動と食事を取り入れることが大切です。

Q3：体脂肪率を早く下げるにはどうすればよいですか。

A3：無理のない体脂肪減少の目安は、月に体脂肪率0.5〜1%程度です。急激に減らそうとすると、筋肉量の低下やリバウンドにつながるおそれがあります。

Q4：自分の体脂肪率が健康的かどうかはどうやってわかりますか。

A4：体組成計や専門家による測定で体脂肪率を確認できます。一般的には、男性は10〜21%、女性は20〜30%が目安とされています。

参考文献

Wewege MA, Desai I, Honey C, Coorie B, Jones MD, Clifford BK, Et Al. The Effect Of Resistance Training In Healthy Adults On Body Fat Percentage, Fat Mass , And Visceral Fat: A Systematic Review And Meta-Analysis. Sports Med. 2022;52(2):287-300. Doi10.1007/S40279-021-01562-2.

Strasser B, Arvandi M, Siebert U. Resistance Training, Visceral Obesity And Inflammatory Response: A Review Of The Evidence. Obes Rev. 2012;13(7):578-91. Doi10.1111/J.1467-789X.2012.01004.X. (Note: This Is An Additional Well-Cited Paper Supporting Resistance Training Effects On Visceral Fat.)

Jayedi A, Rashidy-Pour A, Shab-Bidar S, Zargar MS, Beyranvand M, Djafarian K. Aerobic Exercise And Weight Loss In Adults: A Systematic Review And Dose-Response Meta-Analysis Of Randomized Clinical Trials. JAMA Netw Open. 2023;6(1):E2235036.

Swift DL, Johannsen NM, Lavie CJ, Earnest CP, Church TS. The Role Of Exercise And Physical Activity In Weight Loss And Maintenance. Prog Cardiovasc Dis. 2014;56(4):441-7.

免責事項

このブログは情報提供のみを目的としており、専門的な医療上の助言、診断、または治療の代わりとなるものではありません。健康状態や医療に関するご相談については、必ず資格を有する医療専門家にご相談ください。本ブログに掲載された情報に基づいて個人が行った判断や行動について、著者および発行者は一切の責任を負いません。



運動なしで痩せられる？ 実際に効果期待できる方法

運動なしで痩せられる？実際に効果期待できる方法

4月 22, 2026



年齢とともに りやすくなる理由

年齢とともに太りやすくなる理由

4月 26, 2026



後のダイエットはいつから？ 【公式】お薬ジョップ 安全な減量ガイド

産後のダイエットはいつから？無理なく始める安全な減量ガイド

4月 10, 2026

症状

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー
- 体重管理
- 血圧
- 消化器系の問題
- 骨と関節
- 栄養とライフスタイル
- 性感染症

クイックリンク

- HOME
- ニュース
- 閲覧履歴
- お気に入り
- カート
- お知らせ
- 新規登録
- ショップに戻る

注文方法



